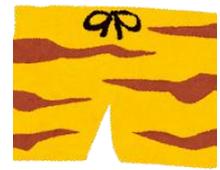




給食だより



2026年 2月1日
港区志田町保育室

一年で最も寒さの厳しい季節となりました。そんな真冬の寒さにも負けず、登園してくる子どもたちの元気な声に私たち職員も元気をもらっています。体調を崩さないために十分な睡眠、バランスの良い食事を三食心がけて元気に過ごしましょう。

おうちでも節分の際には「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めながら豆まきを行ってくださいね。



知っていますか？大豆パワー

豆まきでも使う「大豆」は、肉や魚に負けにくいくらい栄養価が高く、大切な栄養が含まれていることを知っていますか？大豆は別名『畑の肉』とも呼ばれているほど、たんぱく質が多く含まれています。その他にも鉄、カルシウム、食物繊維などの大切な栄養素が含まれているため、日々の食事で大豆製品を摂取することは健康への近道かもしれません。そして、私たちが日々食べている食材にも大豆から作られたものが沢山あります。下記の図を参考に、お子さんとご家庭にある食材で大豆由来のものを探してみてもいいでしょうか？目指せ一日一大豆！



大豆から作られる食べ物

